


“我问和菜头”：简单平静的生活是一种有意义的人生吗？



和菜头 · 成年人修炼手册（年度日更）

今天

进入课程 >



“我问和菜头”：简单平静的...

23%

11:54

16.33 MB

| 转述师：余昊威 |

用户茄牙齿一号：

菜头叔，自己在慢慢长大，意味着父母也在慢慢变老，自己的状态就像菜头叔说的“因为疲惫而归家，去找寻一个避风港休憩。归家是为了寻求同情和帮助，去找寻一个人间充电站”。生活压力不断增加，有时候能感到很无力，但自己会积极努力地完善自我，让自己变得更好。

但现状是，暂时不能给到父母更多物质上的享受，又担心未来的自己成长得太慢，而追不上父母快速地老去，我现在应该做些什么改变，能追在父母老去之前，随时递上他们无论来自内心还是物质所需？

你应该去问问你的父母，他们对于你的期待是什么，而不是自己一个人在这里想象。听起来你好像真的陷入了某种困境，自己所能提供的物质享受太少，而父母老得太快。但这很可能是你一厢情愿的想法而已，你父母所看重的东西可能完全不一样。作为成年人，大家不妨把话摊开来说。你是愿意把多赚来的钱都给你父母呢，还是现在就可以辞职回家尽孝，膝下承欢？你愿意么？你看，人都是以自我为中心的，我们说一些理由，半真半假地自我谴责，但是涉及到自己利益的时候，可能就不是原先的想法了。我是这么看的，**绝大多数父母都希望孩子有自我发展的机会，拥有自己幸福的人生，这远比他们自己的幸福要重要。**所以，现在该你奋斗你就去好好奋斗。奋斗的同时，并不影响你打几个电话嘘寒问暖，给家里添置一点小东西，安排他们去旅游一次。这两者之间并不存在矛盾，也并不需要你攒够了买别墅的钱才能给予他们你认定的物质享受。日子是一天一天过的，而给予和付出也是一点一滴进行的。在没有矛盾和对立的时候，不要自寻烦恼。更何况你父母生你的时候，也有很大可能不是把你生活所需的一切都一步到位的。

用户小太阳在泸州：

菜头叔，我把每天做饭、扫地、带娃等日常繁琐的生活，用系统化的思维进行记录和观察，整理出几百篇我和我的生活的文章，这算不算是把平凡活出了不平凡？算不算是活出了生命的意义？

如果你觉得我的回答对你很重要，那么我现在就可以明确地告诉你：是的。不过，我更希望你不需要找人验证，依靠自己的内心就可以做出这种判断。我当然也认为你目前的生活很辛劳，也认为你为家庭和孩子付出了许多。可是你自己是什么心态呢？在我看来，你个人的心态可能更为重要。甚至我想这么问，如果你没有写几百篇文章输出，你是否还认为自己活出了生命的意义？对于我来说，**如果你感觉每天都过得紧张充实，对未来充满希望，那么这就是有意义的人生。**人生中创造点什么出来是好的，但是创造物未必是文章，未必是有形的存在，你们家的生活同样也是你的作品，这取决于你怎么去看待，是否一定要在不同的形式之间区分高低。你已经做得很好了，不需要额外再做一点“创造性工作”来证明这一点，你应该对你自己具备信心。

用户禾子：

菜头叔，“追求一种有意义的人生”是所有人终其一生最想过的，也是最想追求的，可难就难在如何才能找到人生的意义。

比如现在的我，上班下班，忙碌地工作，重复地生活，工作也不是因为喜欢才选择做，在这种不得不的时候，又如何去追求有意义的人生呢？

可是你去思考过么？你去投入过么？你去感受过么？很多人都喜欢说一句话：我找不到生活的意义。问他们是怎么找的，又说是自己在一边想的。**意义不是想出来的，意义是通过行动而体现出来的。**每天我们都要经历许多事情，有些是心甘情愿的，有些是不得已而为之的。但是或多或少，总有那样一种事情，会让我们觉得振奋，宁可把睡觉和吃饭放在一边也要先去完成。在做这些事情的时候，抓住这种感觉，问自己一句：为什么我会如此投入？究竟它有什么在吸引着我？而不是一提起人生的意义，第一件事情就是想起工作。如果工作总是第一时间进入你的想法，那么你本身就已经赋予了工作以最高价值，或者说，你对生存的渴求和现实的安全感存在极强的需求。那么，它们就是你此刻的人生追求，除了它们你也不敢奢望别的事情，也无暇去思考别的可能。既然如此，你先做好你手头的事情，能够喘息一口气的时候，再去找一点你想做的事情，看能否从中获得大量的自我肯定。

用户奎子：

菜头叔，这篇出现得很及时，前段时间一直如在深渊，好久都没笑过了，总觉得人生没有意义。最近一段时间开始努力爬起来做饭、看展、看电影、看书，心里平静了，看见阳光会笑了，突然觉得又愿意好好生活了。

叔，只想过平静简单的生活，算一种有意义的人生吗？

其实平静简单的生活挺不容易达成的，因为在物欲横流的社会里保持内心平静，需要背后有强大的精神力量。**平静不是镇定，平静是不为所动，找见了自己在意的事情，因而对其他事情可以无动于衷。**简单的生活同样也不容易，这意味着你可以很从容地应对各种突发状况，用最简洁直接的方式应对生活的挑战，这里面需要许多生活经验和人生智慧。你所做的事情是主动采取行动，丰富自己的业余生活，投入其中进行感受，这样的平静简单但尚未经过考验，只是一种暂时的状态，随时可能心波又起。但是没有关系，凡事总有个开头。如果你渴望这样的生活，喜欢身处其中的感觉，那么你会在一次次失去平衡和重建平衡的过程里变得更加坚韧，更加成熟，逐渐趋近于真实的平静简单。你目前做什么并不重要，我最为赞赏的部分，其实是你主动去寻找对于生活的热情。无论在什么时代，这对于一个人而言都是极端重要的能力。

用户单宏伟：

用户单宏伟:

请问菜头叔，对生活，对世界，对他人以及对美的认知可以通过电影、电视、音乐、美术、诗歌等来提升，小说在这方面有什么特别之处吗？菜头叔中秋快乐。

小说是通过阅读，理解抽象的文字符号，然后在大脑里进行思考，和作者彼此较量的过程。所以，我认为**小说对一个人的理解力有很大的帮助，对一个人的思考能力也有很大的帮助**。我们看到的世界都是表象，在表象之下隐藏着某种真实。人生中的大多数时候，我们都在努力解读这种表象，试图探寻世界深处的真正模样。小说与此非常类似，作者的真意隐藏在描述和故事之下，我们通过小说的文字去探寻作者对世界的理解，对他人的想法。简单来说，如果我们看一本小说，只记得去分辨好人坏人，而无法从中获得更多层面、更多角度的微妙理解，那么我们在生活中也多半是一根二极管，非黑即白，缺乏更有深度的理解，和基于人性认知基础上的包容和同情。这两件事情是相辅相成，相互促进的。就算是我们单纯地认为是提升对美的认知，美同样需要足够宽广的理解力，和足够包容的心态。**在这个意义上来说，读小说是一个好方法，因为归根结底我们并不是在读文字，而是通过文字去读人，读生活，读世界。**

用户周彤莹:

菜头叔，你好。我就是通过阅读小说一步步引领我开始喜欢上阅读的，但是我发现我还是停留在情节是否精彩的阶段，还没有到达你所说的开悟，我在阅读的过程中并没有疑问，请问叔什么时候能够开悟，或者说怎样才能开悟，是需要大量地阅读吗？

如你所说，你关注的只是情节是否精彩，那么你是否曾经在一闪念之间想过：为什么会让你觉得精彩？打动你的点究竟是什么？如果你从未动过这样的念头，那么你的自我分析有可能是正确的，因为你的阅读量还不够，所以随便拿起一本书来都让你觉得新鲜，都觉得兴致盎然。但是如果再多读一点，尤其是同类型的小说，那么你迟早会从中发现所谓的套路，或者是发现某些特定的故事设计和小说架构，你总能从中分析出一些规律来。这样的话，你就可以自问自答，为什么作家们都要这样写？究竟是什么吸引他们一遍又一遍地写失败的爱情，伟大的远征，艰难的自我奋斗等等题材？于是你就会想到，故事不止于故事，它其实代表了作家对这个世界的理解。吸引你的也并非情节那么简单，在情节之后还有更为厚重的存在，是那种存在让你产生了共鸣，并且急迫地希望知道后续。那你应该多读一些，如果有可能的话，也可以去找一找关于名著的解读。我推荐《老人与海》，一方面是因为它很短，不用多少时间就能读完；另一方面是追求情节精彩的人看完肯定会产生疑问：请问这本书好在哪里？为什么那么多人去推崇一个捕鱼失败的故事？在这个疑问产生之后，也许一个更为广阔的世界正向你走来。

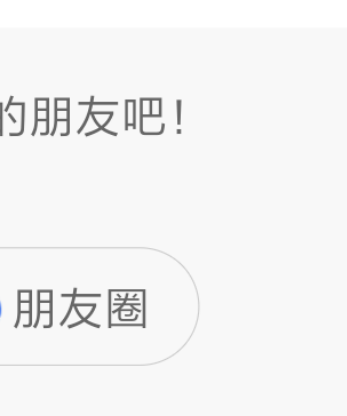
划重点 添加到笔记

- 1.绝大多数父母都希望孩子有自我发展的机会，拥有自己幸福的人生，这远比他们自己的幸福要重要。
- 2.如果你感觉每天都过得紧张充实，对未来充满希望，那么这就是有意义的人生。
- 3.平静不是镇定，平静是不为所动，找见了自己在意的事情，因而对其他事情可以无动于衷。
- 4.小说对一个人的理解力有很大的帮助，对一个人的思考能力也有很大的帮助。

和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



← 前一篇

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认

最新

只看作者回复

正在加载...

写留言，与作者互动

29

76